

Su salud es esencial

2025, Volumen 2





Sea su mejor promotor de salud

Lo sabemos: navegar por el sistema de atención médica puede ser complicado. No deje de usar los beneficios del seguro por miedo a no entender cómo funcionan. Si conoce sus beneficios, puede convertirse en su mayor promotor.

EmblemHealth desea que reciba la atención que necesita. A continuación, señalamos algunas cuestiones que pueden surgir al visitar a un/a médico/a. Sepa cómo aprovechar al máximo su plan.

1. Conozca la red: verifique si un médico o centro está **dentro de la red** antes de recibir atención, sobre todo si no tiene beneficios fuera de la red. Por ejemplo, si tiene que hacerse análisis de sangre en una cita con el/la médico/a, verifique que este/a envíe los análisis a un laboratorio que esté en la red de su plan.

2. Comprenda la diferencia entre la atención preventiva y la atención de diagnóstico: muchos planes cubren la atención preventiva: si su plan lo hace, puede visitar a su proveedor de atención primaria, recibir vacunas de rutina o consultar anualmente a un obstetra/ginecólogo, **sin costo alguno**. Pero si menciona un nuevo problema de salud durante una visita de atención preventiva, esta puede convertirse en una visita para recibir atención de diagnóstico. El resumen de beneficios debería indicar cuál es su participación en los costos por la atención de diagnóstico. No todos los planes tienen participación en los costos.

3. Explicación de beneficios: EmblemHealth le enviará un documento de Explicación de beneficios (Explanation of Benefits, EOB) que muestra cuánto le pagamos a su médico y cuánto se espera que pague usted por la visita. **Este documento no es una factura.** Compare la Explicación de beneficios con la factura que reciba de su médico. Si observa alguna diferencia, llame al consultorio del médico para evaluar la factura.

4. Conozca la terminología: entender todas las palabras que usamos puede ser difícil. Queremos asegurarnos de que comprenda la información relacionada con el plan. Las siguientes son algunas de las palabras que verá con más frecuencia:

Prima: es el monto que usted paga mensualmente por su seguro. Si obtiene su seguro de salud a través de su empleador, es posible que se deduzca de su salario. Algunos planes no tienen una prima.

Dentro de la red: cuando un médico u hospital está dentro de la red, significa que trabaja con su plan de seguro de salud. Según su plan, generalmente pagará menos por los servicios. Algunos planes tienen beneficios **fuera de la red**, lo que significa que puede visitar a cualquier médico/a, pero generalmente pagará más si no forma parte de la red de su plan.

Proveedor de atención primaria (PCP): el PCP es como un copiloto que le acompaña en su recorrido hacia una mejor salud. Es la primera persona a quien consultar por problemas de salud. Si no ha visitado a un PCP, el mejor momento para hacerlo es ahora, antes de enfermarse. Según la cobertura que tenga, una visita anual de atención preventiva puede estar cubierta como parte de su plan. En función del plan que tenga, es posible que deba visitar a un médico de la red.

Deducible: el monto que usted paga antes de que el plan comience a pagar. Este monto generalmente figura en su tarjeta de identificación de miembro del seguro. No todos los planes tienen un deducible.

Copago: es la tarifa fija que paga por ciertos servicios, como visitas al médico o medicamentos con receta. Este monto generalmente figura en su tarjeta de identificación de miembro y cambia según el tipo de servicio médico. Si visita a un médico antes de alcanzar su deducible, es posible que pague más que su copago. Una vez que alcance su deducible, pagará un copago. No todos los planes tienen copagos.

Coseguro: usted y su plan pueden compartir el costo de su atención. El porcentaje que paga se llama coseguro. No todos los planes tienen coseguro.

Gasto máximo de bolsillo (MOOP): es lo máximo que pagará por los servicios de atención médica cubiertos durante cualquier año. Después de ese monto, su plan paga toda la atención médica cubierta que reciba, siempre y cuando forme parte de la red de su plan. La mayoría de los planes tienen un gasto máximo de bolsillo.

Lista de medicamentos: es una lista de los medicamentos que cubre su plan, los que suelen clasificarse en **niveles** o niveles de pago. Si un médico le receta un medicamento que no está cubierto o está en un nivel alto, pregúntele si puede recetarle una versión genérica menos costosa.

Recuerde que una consulta a tiempo al médico puede evitar que un problema de salud menor se convierta en uno más grande. Con estas herramientas, sacará el máximo provecho de su próxima visita.

¿Tiene preguntas? El Servicio de Atención al Cliente de EmblemHealth le ayudará con gusto. Si tiene preguntas relacionadas con el plan, llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro. El representante le dará un número de referencia de la llamada por si tiene que volver a llamar.

Reciba sus pruebas de laboratorio enviadas a nuestros laboratorios preferidos



LabCorp y Quest Diagnostics son nuestros laboratorios preferidos. Si le hacen pruebas de laboratorio en el consultorio de su médico, asegúrese de que se envíen a LabCorp o a Quest Diagnostics.

Si necesita ir directamente a un laboratorio para realizarse pruebas, puede programar una cita:

LabCorp: **labcorp.com/labs-and-appointments**.
Quest: **appointment.questdiagnostics.com**
o **888-277-8772**.

¿No tiene una cita? Tanto LabCorp como Quest Diagnostics permiten las visitas sin cita previa.

La detección temprana salva vidas: No deje pasar los exámenes de salud para hombres

El cáncer de próstata es el segundo tipo de cáncer más frecuente en los hombres en los EE. UU., después del cáncer de piel. Según la American Cancer Society,* a 1 de cada 8 hombres, aproximadamente, se les diagnosticará cáncer de próstata durante su vida.

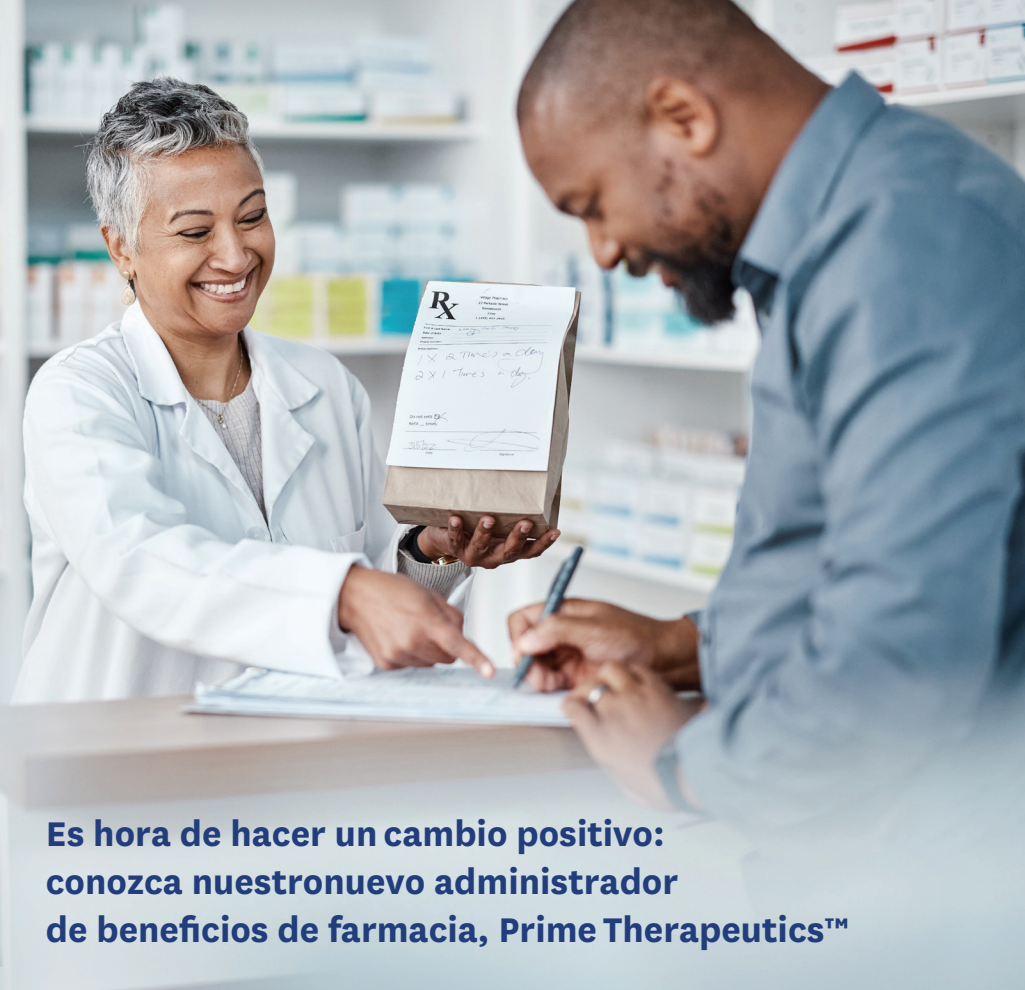
¿Cuál es la buena noticia? La detección temprana salva vidas.

Los hombres mayores de 50 años, o de 40 para quienes tienen mayor riesgo, como los afroamericanos o aquellos con historia familiar, deben hablar con su médico para hacerse una prueba de sangre de antígeno prostático específico (PSA, siglas en inglés).

Otros exámenes de detección importantes son el de cáncer colorrectal (a partir de los 45 años) y los controles de rutina de presión arterial, colesterol y diabetes. Realizar actividad física, comer bien y no fumar puede reducir significativamente el riesgo de sufrir muchas afecciones crónicas.

Dedicar una hora para hacerse un examen hoy podría sumarle años a su vida. Hable con su médico para saber qué pruebas son las indicadas para usted y aliente a los hombres de su entorno a hacer lo mismo. Para ver más pautas de prevención, visite espanol.emblemhealth.com/live-well/prevention/adults.

*American Cancer Society. (30 de mayo de 2025). Key statistics for prostate cancer. cancer.org/cancer/types/prostate-cancer/about/key-statistics.html.



Es hora de hacer un cambio positivo: conozca nuestro nuevo administrador de beneficios de farmacia, Prime Therapeutics™

En EmblemHealth, sabemos que obtener el medicamento que necesita es importante para su salud general. Por eso, nos hemos asociado con Prime Therapeutics para ayudarle a obtener los medicamentos que necesita a fin de sentirse mejor y vivir bien.*

Prime Therapeutics atiende con orgullo a 25 millones de miembros y le brinda acceso a atención de una amplia red de más de 60,000 farmacias participantes.** También puede acceder a la aplicación y el portal PrimeCentral para administrar todos sus medicamentos y servicios prácticos de entrega a domicilio.

Revise su correspondencia o correo electrónico antes del 1 de enero de 2026 para recibir la nueva tarjeta de identificación de miembro e información sobre este importante cambio y los servicios que tendrá disponibles. También recibirá comunicaciones sobre cualquier cambio que se haga en su plan o sus beneficios.

¡Estamos aquí para ayudarle!

Prime Therapeutics y EmblemHealth están dedicados a brindarle apoyo durante esta transición. Si tiene preguntas sobre el plan actual, llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

*Si bien algunos miembros no reciben cobertura de medicamentos con receta a través de EmblemHealth, hay ciertos medicamentos que pueden estar cubiertos por los planes médicos de EmblemHealth.

**Datos, Prime Therapeutics, al 18 de junio de 2025.

Prepárese para las fiestas de fin de año: Programe una vacuna hoy mismo

Ya falta poco para las fiestas y eso implica más reuniones con familiares y amigos en entornos cerrados. Este invierno, protéjase y proteja a sus seres queridos recibiendo las vacunas estacionales contra virus como la gripe y el COVID-19. Las personas que esperan un hijo o que han tenido uno recientemente, los niños, los mayores de 65 años o las personas con afecciones crónicas como el asma tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), la temporada de gripe 2024-2025 afectó a más de 47 millones de estadounidenses.* Tenga en cuenta que las cepas de los virus cambian de un año a otro, por lo que necesitará las vacunas de este año para combatir las cepas de gripe y COVID-19 de esta temporada. Para ver pautas de inmunización, visite espanol.emblemhealth.com/live-well/prevention.

¿Necesita una cita para recibir la vacuna contra la gripe? Visite [AdvantageCare Physicians](https://AdvantageCarePhysicians.com) hoy mismo.

Como miembro de EmblemHealth, tiene acceso a la atención de profesionales de atención médica dentro de la red en **AdvantageCare Physicians** (ACPNY). ACPNY es una red de consultorios de atención primaria y especializada con más de 30 consultorios en los cinco distritos de la ciudad de Nueva York y en Long Island. Encuentre una ubicación de ACPNY cerca de usted y programe** hoy mismo una cita en espanol.acpny.com/find-a-provider para recibir la vacuna contra la gripe.

*Weekly U.S. influenza surveillance report: Key updates for week 18, ending May 3, 2025. (6 de junio de 2025). FluView. cdc.gov/fluview/surveillance/2025-week-18.html.

**Algunos miembros deben elegir un proveedor de atención primaria (PCP) de ACPNY antes de programar una cita. AdvantageCare Physicians es parte de EmblemHealth.



Mamografías: Detección temprana del cáncer de mama

Una imagen radiográfica del tejido mamario, también conocida como mamografía, es la prueba estándar para detectar de forma temprana el cáncer de mama o de seno. El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU.* sugiere que las mujeres de 40 a 74 años se hagan mamografías anualmente o cada dos años si presentan un riesgo promedio, según su edad.

Realizarse autoexámenes de mama regulares entre las pruebas es importante, ya que puede sentir cambios, como bultos

nuevos. Si tiene historia familiar de cáncer de mama, hable con su médico/a acerca de realizar los exámenes de detección con más frecuencia u otras pruebas.

Aunque su última mamografía haya sido normal, o no tenga historia familiar de cáncer de mama, es importante seguir haciéndose estos exámenes de detección. Las mamografías regulares aumentan las probabilidades de detectar un bulto de forma temprana, cuando hay más posibilidades de tratarlo,

y los tratamientos como la radiación, la terapia hormonal y la cirugía son muy eficaces. El Instituto Nacional del Cáncer** señaló que más del 91% de las mujeres con cáncer de mama o de seno viven cinco años o más después del diagnóstico.

Los hombres también pueden contraer cáncer de mama, aunque es menos frecuente. Asegúrese de hablar con su médico y establecer un plan de detección adecuado para usted. Para ver más pautas de prevención, visite espanol.emblemhealth.com/live-well/prevention/adults.

*United States Preventive Services Taskforce. (30 de abril de 2024).

Breast cancer: Screening. uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/breast-cancer-screening

**National Cancer Institute. (Sin fecha). Cancer of the breast (Female) - Cancer Stat facts. SEER: Surveillance, Epidemiology, and End Results Program. Consultado el 4 de septiembre de 2025, en seer.cancer.gov/statfacts/html/breast.html

Consulte fácilmente la información de su plan de salud con myEmblemHealth

EmblemHealth se compromete a ayudarle a mantenerse saludable. Y ahora, puede aprovechar al máximo su plan de seguro de salud en nuestro portal para miembros, **myEmblemHealth**. Inicie sesión o regístrese en **my.emblemhealth.com**.

Una vez que haya iniciado sesión en su cuenta, podrá hacer lo siguiente:

- buscar al instante hospitales y médicos de la red que se adapten a sus necesidades;
- seleccionar un proveedor de atención primaria;
- consultar sus reclamaciones, copagos, deducibles y más;
- descargar una tarjeta de identificación de miembro virtual.

Recibir comunicaciones electrónicas

Opte por comunicaciones electrónicas para consultar sus documentos y materiales del plan del seguro tan pronto como estén disponibles. Las nuevas comunicaciones se le notificarán por correo electrónico o mensaje de texto según sus preferencias. Haga clic en “My Profile” (Mi perfil) y seleccione “Go Paperless” (Recibir comunicaciones electrónicas) en “Communication Preferences” (Preferencias de comunicación).

Revierta la diabetes tipo 2 con Twin Health

El control de la diabetes puede ser difícil. Nuestro socio, Twin Health, lo hace más fácil mediante el desarrollo de un plan personalizado que favorezca su metabolismo. El equipo de atención de Twin Health trabaja con los miembros elegibles y su equipo de atención primaria para ayudarle a normalizar el azúcar en la sangre, reducir y eliminar los medicamentos, dormir mejor y perder peso, todo sin costo alguno para usted.

Si es elegible para el programa, recibirá dispositivos inteligentes que se conectan a la aplicación de Digital Twin™. Con un seguimiento de su actividad, sueño, valores de glucosa y comidas, obtendrá información en tiempo real sobre cómo los alimentos que come afectan sus niveles de azúcar en la sangre y energía. Luego, su equipo de cuidado de la salud desarrollará un plan único con lo siguiente:

- ideas de alimentos que le hacen sentir bien;
- sugerencias personalizadas de movimiento y actividad;
- aliento para establecer rutinas constantes.

Comience su plan personalizado hoy mismo. Comience con Twin Health visitando **start.twinhealth.com/EmblemHealthNov2025** para determinar la elegibilidad.*

*El programa Twin Health está disponible solo para los miembros que, según lo identificado por EmblemHealth, tienen diabetes tipo 2 no controlada. La elegibilidad clínica se verifica a través de una evaluación de su perfil de salud y análisis de sangre. Twin Health está dirigido a miembros mayores de 18 años que tienen diabetes tipo 2, un valor de A1C $\geq 5.7\%$ y un teléfono inteligente. Los miembros con un valor de A1C de 5.7 a 6.4 deben tomar medicamentos para reducir la glucemia que no sean metformina. La participación en el programa es voluntaria.



Sus derechos de privacidad

EmblemHealth se compromete a garantizar que se mantenga la privacidad y seguridad de su información de salud. Nuestro Aviso de confidencialidad clínica explica cómo utilizamos la información sobre usted y cuándo podemos compartirla con otras personas.

A partir del 1 de noviembre de 2025, agregamos el siguiente contenido a nuestro Aviso de confidencialidad clínica:

Podemos quitar la identificación de su información: esto significa que, antes de compartir sus datos, eliminamos información específica que puede identificarle. Podemos usar o divulgar esos datos a terceros para cualquier propósito, sin su autorización o consentimiento. Por ejemplo, podemos compartir información sin identificación con determinadas partes para estudios de investigación, el desarrollo de tecnologías avanzadas y actividades de mejora de operaciones de atención médica.

Podemos participar en uno o más intercambios de información de salud (HIE, siglas en inglés): esto nos permite trabajar con médicos, entidades de atención médica y aseguradoras que participan en dicho intercambio para compartir su información con fines de tratamiento, pago y otros fines permitidos por la ley. Usted puede optar por no participar en el HIE, comunicándose con el Servicio de Atención al Cliente al número que figura en su tarjeta de identificación de miembro.

Información sobre trastornos por consumo de sustancias: en el caso de información protegida por las regulaciones federales que rigen los registros de trastornos por consumo de sustancias según el Título 42 del Código de Regulaciones Federales (CFR, siglas en inglés), Parte 2 (“Registros de la Parte 2”), pediremos su consentimiento por escrito para usar y divulgar dichos registros, a menos que se nos permita usarlos y divulgarlos sin dicho consentimiento. No divulgaremos ningún Registro de la Parte 2 para su uso en procedimientos civiles, administrativos, penales o legislativos en su contra, a menos que usted dé su consentimiento específico por escrito (separado de cualquier otro consentimiento) o un tribunal emita la orden correspondiente.

Sabemos que es mucha información. Nos tomamos en serio su privacidad. Para ver el texto completo de nuestra política de privacidad, visite **emblemhealth.com/privacy** o llame al número que figura en su tarjeta de identificación de miembro.

Su salud es esencial es publicado por EmblemHealth para informar a los miembros sobre asuntos actuales relacionados con la salud y para mejorar el uso de los servicios. Esta publicación no debe reemplazar la atención ni el consejo de su médico. Siempre hable con su médico sobre sus necesidades personales de salud. Esto no es una descripción completa de los beneficios. Pueden aplicarse limitaciones, participación en los costos y restricciones. Estos pueden cambiar todos los años. Nuestra red puede cambiar en cualquier momento. Recibirá un aviso cuando sea necesario.



[DEPTCD] [JETPAC]
[FIRSTNAME] [LASTNAME]
[ADDRESS1]
[ADDRESS2]
[CITY], [STATE] [ZIPCODE]

Presort
Standard Mail
U.S. Postage
PAID
EmblemHealth



No se encierre: haga actividad durante este invierno con Neighborhood Care

En invierno, puede ser difícil salir afuera y hacer ejercicio. A medida que se acercan los días más fríos, no se acurruque en el sofá esperando que llegue la primavera. Haga actividad física con EmblemHealth Neighborhood Care. Puede visitar una ubicación cercana o tomar clases virtuales desde su hogar.*

Con 15 ubicaciones en Brooklyn, Manhattan, Staten Island, Queens y el Bronx, tienen una variedad de clases de acondicionamiento físico para todos los niveles, como Zumba, taichí, Pilates, defensa personal y más. El yoga y la meditación promueven una mejor salud física y mental.

Únase a una clase hoy mismo para ayudar a relajarse, reducir el estrés y promover la salud emocional. ¡Hasta podría hacer nuevos amigos! Para obtener más información, visite emblemhealth.com/vecino.

*Los eventos están sujetos a cambios. Todos los eventos son gratuitos y están abiertos al público, a menos que se indique lo contrario en la descripción del evento. Se requiere registro.